

Pilihan makanan
si manja lebih sehat



CHEF Florence Tan (kanan) menunjukkan cara mudah menyediakan makanan berkhasiat kepada anak-anak.

PADA Ogos 2010, Nestle (Malaysia) Berhad dengan kerjasama Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), telah melaksanakan program Kanak-Kanak Sihat Nestle (NHK).

Program yang berlangsung selama tiga tahun itu bertujuan untuk mempertingkatkan pengetahuan pemakanan dan menggalakkan gaya hidup sihat di kalangan kanak-kanak sekolah.

Untuk itu, baru-baru ini telah dibentangkan hasil kajian tersebut oleh Presiden NSM yang juga Pengerusi

Jawatankuasa Pakar bagi Program NHK, **Dr. Tee E Siong** pada bengkel Ibu Bapa-Guru NHK yang dianjurkan oleh Nestle Malaysia di Kuala Lumpur, baru-baru ini.



DR. TEE E. SIONG

Hasil kajian tersebut menunjukkan kanak-kanak yang terlibat dalam program

tersebut sudah menunjukkan minat yang memberangsangkan hanya selepas setahun ia dijalankan dengan peningkatan pengetahuan, sikap dan amalan terhadap pemakanan.

Dr. Tee turut memberitahu bahawa kira-kira satu pertiga daripada kanak-kanak menunjukkan peningkatan ~~dalam~~ ~~ekor~~ pengetahuan mereka dalam kesemua enam modul pendidikan pemakanan dan kesihatan yang diajar kepada mereka.

“Hasil yang menggalakkan ini diperoleh pada akhir tahun pertama pelaksanaannya dan ia turut menunjukkan bahawa kanak-kanak mendapat pengajaran daripada program berkenaan.

“Hari ini (bengkel) ibu, bapa dan guru yang hadir turut dimaklumkan bahawa kanak-kanak tersebut menunjukkan peningkatan dalam amalan yang sihat dengan lebih ramai murid membuat pilihan makanan yang ‘lebih menyihatkan’ berbanding pada awal program berkenaan,” katanya semasa membentangkan laporan NHK.

Katanya lagi, program sedemikian bukan sahaja memberi manfaat kepada kanak-kanak malah ibu bapa turut terlibat.

Ini secara tidak langsung akan mendedahkan ibu bapa kepada corak serta gaya pemakanan yang sihat di samping memainkan peranan penting dalam tabiat pemakanan anak masing-masing.

Dalam pada itu, menurut Pengarah Eksekutif Sumber Manusia dan Hal-Ehwal Korporat Kumpulan Nestle, **Zainun Nur Abdul Rauf**, pelaksanaan program tersebut sebenarnya tepat pada masanya, memandangkan orang ramai dan kerajaan kini sangat prihatin terhadap kes penyakit tidak berjangkit yang kian meningkat.

“Apa yang membimbangkan, penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan paras kolesterol yang tinggi semakin bertambah setiap tahun.

“Ini bermakna ia lebih penting bagi kami bukan saja untuk memastikan produk kami membantu untuk mengurangkan masalah-masalah ini

tetapi juga menggalakkan tabiat pemakanan dan gaya hidup yang sihat secara lebih aktif di kalangan pengguna.

"Nestle memberi sumbangan dari segi pengetahuan pemakanan dengan menggunakan pendidikan sebagai kaedah untuk membantu kanak-kanak memahami nilai pemakanan dan aktiviti fizikal.

"Dua perkara ini akan memperkasakan mereka dalam membuat pilihan yang tepat berkaitan tabiat pemakanan dan gaya hidup yang sihat," tambahnya.

Beliau turut memberitahu, program tersebut melibatkan lebih 60 buah negara seluruh dunia dan pihaknya akan meningkatkan jumlah tersebut dalam tempoh tiga tahun lagi.

Zainun menambah, melalui program tersebut pihaknya mensasarkan lebih enam juta kanak-kanak seluruh dunia mendapat manfaat daripada program tersebut menjelang tahun 2014.

Bengkel pada petang itu turut disertakan perbincangan panel oleh pakar-pakar pemakanan seperti Naib Presiden Persatuan Kajian Obesiti Malaysia, Prof. Dr. Norimah A. Karim, Ahli Majlis Persatuan Kajian Obesiti Malaysia, Dr. Zawiah Hashim dan wakil daripada Jabatan Pemakanan dan Dietetik, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan di Universiti Putra Malaysia, Dr. Chin Yit Siew.

Ibu bapa dan guru juga diberi peluang untuk melihat modul tahun 2012 dan memberikan maklum balas mengenai program tersebut.

6 Apa yang membimbangkan, penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan paras kolesterol yang tinggi semakin bertambah setiap tahun



Selain itu terdapat juga demonstrasi masakan oleh chef selebriti Florence Tan, yang menunjukkan cara mudah untuk menyediakan makanan berkhasiat untuk anak-anak mereka.

Program NHK dibahagikan kepada dua bahagian iaitu komponen kesedaran untuk khalayak ramai dan komponen penyelidikan.

Matlamat utama pada akhir projek tiga tahun ini adalah untuk membentuk satu modul pendidikan yang boleh digunakan oleh Kementerian Pelajaran bagi pelaksanaan sekolah rendah di negara ini.

Ia akan melibatkan kira-kira 2,600 orang pelajar berusia antara tujuh hingga 12 tahun menerusi bengkel dan pameran bergerak.

Dalam masa yang sama, NSM turut menyokong usaha-usaha bagi menggalakkan pemakanan yang sihat di kalangan masyarakat untuk mencegah kekurangan khasiat dan penyakit kronik berkaitan pemakanan di negara ini.